

「教育部體育署 112 年度補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫」
執行成果報告書



補助單位：教育部體育署
學校名稱：臺東縣台坂國民小學
計畫執行人員：盧宏升
聯絡方式：0970670929

中華民國 112 年 11 月 6 日

一、 依據文號：

1. 教育部體育署 112 年 3 月 14 日臺教體署學(一)字第 1120011105E 號函辦理
2. 臺東縣政府 112 年 4 月 6 日府教體字第 1120069238 號函辦理。

二、 計畫內容

項目	內容	
(一)計畫名稱	教育部體育署 112 年補助中小學原住民族學生體育運動發展經費計畫	
(二)計畫申請項目	彈翻床體操	
(二)計畫目標	藉由發展體育運動補助計畫，提供多樣化活動場所，使原住民學生身心發展導正偏差行為，發展潛能培育健全國民。	
(三)辦理單位	指導單位	教育部體育署
	執行單位	臺東縣達仁鄉台坂國民小學
(四)執行單位聯絡資訊	地址	臺東縣達仁鄉台坂村 10 鄰 59-1 號
	電話	089-761252
	傳真	
	計畫聯絡人	姓名：盧宏升 職稱：專任運動教練 電話：0970670929 E-mail：free18dream@yahoo.com.tw
(五)計畫內容略述	<p>一、執行內容</p> <p>(一) 時間：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 每週一～五下午 16：00~17：00 一小時整。2. 每週六、週日上午 8：00~11：00 三小時整。 <p>(二) 課業輔導：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 每週一～五 18：00~19：00 一小時2. 每週六、週日以心理輔導為主 <p>二、執行方式</p> <p>(一) 低、中年級以中華民國體操協會規定基礎動作實施訓練，高年級按國際規則訂定之內容動作實施訓練。</p> <p>(二) 精神訓練及心理準備：</p> <ol style="list-style-type: none">1. 增強毅力，培養堅忍不拔的精神。	

	<p>2. 勇於嘗試失敗，改進自己缺點，保證安全意識。</p> <p>(三) 體能訓練：</p> <p>1. 柔軟性：各關節、體前後、手、腳各部位之柔軟。</p> <p>2. 肌 力：身體、頸、腹、胸、大小臂、雙腳各部位之推舉牽引性。</p> <p>3. 耐 力：各種肌肉耐久力、耐柔軟之持久性。</p> <p>4. 爆發力：腿腳、手肩、腹胸、腰背等瞬間彈力。</p> <p>5. 其 它：身體各部位之補助訓練。</p>	
(六)經費使用	核定金額	150,000 元
	實際支出額	150, 000 元
	核銷完成日期及經費落差說明	核銷完成於 10 月 31 日，完成率 100%。

三、 實施內容

一、 訓練期程（包括日期及時間）：

類別 序別	訓練期別	訓練期程	訓練時間	備註
一	基本訓練期	112.01.15 ~ 112.02.28	AM 16：00~17：00	
二	動作訓練期	112.03.01 ~ 112.04.31		
三	動作養成期	112.05.01 ~ 112.06.30		
四	套路養成期	112.07.30 ~ 112.08.30		
五	成套訓練期	112.09.01 ~ 112.10.30		
六	身心調整期	112.11.01 ~ 113.1.30		
七	養成期至比賽結束	例假日 (週六、日)	AM08：00-11：00	

二、 訓練執行情形（包括訓練內容）

（一）競技彈翻床：

1. 基本訓練期：
 - a. 基本體能：熱身慢跑、核心肌群、基本彈跳
 - b. 基本姿勢：腳尖、膝蓋、提臂、壓臂、面鏡訓練
2. 動作養成期：
 - a. 彈跳練習：四式基本彈跳
 - b. 各式彈跳（腹彈、坐彈、跪彈、背彈）
 - c. 空翻基本姿勢訓練
3. 動作訓練期：依據中華民國體操協會規定動作訓練
4. 套路養成期：
 - a. 連結兩個動作或三個動作
 - b. 前半套、後半套成熟練習
5. 成套訓練期：
 - a. 整套連接
 - b. 失敗套路調整練習

四、經費使用情況

補(捐)助項目	計畫經費明細			
	單價 (元)	數量	總價(元)	說明
教練鐘點費	336	50	16,800	例假日 每次兩節課(08:30~10:30) (計 25 天)
選手營養費	6,400	12	76,800	每人每月 800，8 人計 6400， 共 12 個月
非正式課程期間之課業 輔導費	400	51	20,400	平日及寒暑假課輔(計 51 天) 每日一節課(18:00~19:00)
比賽裝備費	3,000	8	24,000	比賽服 3,000 8 人共 24,000
消耗性訓練器材裝備費	8,000	1	8,000	肌內效貼布單價 400*20=8,000
報名費	500	8	4,000	1 人 500 共計 9 人
		合計	150,000	

五、成果與效益

1. (成果照如附件)
2. 訓練績效如下

112 年全國彈翻床錦標賽

序別	參賽項目名稱		成績	名次	學生姓名
1	二年級	公開男生組	26.450	第一名	徐浩翰
2	三年級	公開男子組	27.750	第一名	陳保羅
3	四年級	公開男生組	27.400	第一名	徐君哲
4	一年級	公開男生組	24.750	第二名	尤宸浚
5	幼稚園	男子組	29.840	第四名	蔡恩傑
6	三年級	公開女生組	26.750	第五名	蔡欣媛
7	二年級	一般女生組	26.200	第七名	蔡詩芸

六、 自評與建議

本校為績優運動學校，幫助及保護學生訓練安全與自我防護傷害之觀念，應設置運動傷害防護員，避免優秀運動員提早退場，提升運動傷害防護教育功能。

七、 相關附件(如活動照片、參賽人員名冊等)

1. 參賽人員名冊

姓名	性別	年級
蔡恩傑	男	幼兒園大班
尤宸浚	男	一年級
謝挪亞	男	一年級
徐浩翰	男	二年級
蔡詩芸	女	二年級
陳保羅	男	三年級
蔡欣媛	女	三年級
徐君哲	男	四年級

2. 活動照片



1. 3. 獲獎照片

<div><p>中華民國體操協會 112年全國彈翻床錦標賽 <small>臺教體署競(二)字第1120034222號 臺教體署競(二)字第1120036075號</small></p><p>獎狀</p><p>單位：臺東縣台坂國民小學 組別：國小四年級男子公開組 姓名：徐君哲</p><p>項目：彈翻床 名次：第一名 成績：27.400 教練：盧宏升</p><p>理事長 鄭勝次</p><p>中華民國 112 年 10 月 28 日</p></div>	<div><p>中華民國體操協會 112年全國彈翻床錦標賽 <small>臺教體署競(二)字第1120034222號 臺教體署競(二)字第1120036075號</small></p><p>獎狀</p><p>單位：臺東縣台坂國民小學 組別：國小二年級男子公開組 姓名：徐浩翰</p><p>項目：彈翻床 名次：第一名 成績：26.450 教練：盧宏升</p><p>理事長 鄭勝次</p><p>中華民國 112 年 10 月 28 日</p></div>
<div><p>中華民國體操協會 112年全國彈翻床錦標賽 <small>臺教體署競(二)字第1120034222號 臺教體署競(二)字第1120036075號</small></p><p>獎狀</p><p>單位：臺東縣台坂國民小學 組別：國小三年級男子公開組 姓名：陳保羅</p><p>項目：彈翻床 名次：第一名 成績：27.750 教練：盧宏升</p><p>理事長 鄭勝次</p><p>中華民國 112 年 10 月 28 日</p></div>	<div><p>中華民國體操協會 112年全國彈翻床錦標賽 <small>臺教體署競(二)字第1120034222號 臺教體署競(二)字第1120036075號</small></p><p>獎狀</p><p>單位：臺東縣台坂國民小學 組別：國小一年級男子公開組 姓名：尤宸浚</p><p>項目：彈翻床 名次：第二名 成績：24.750 教練：盧宏升</p><p>理事長 鄭勝次</p><p>中華民國 112 年 10 月 28 日</p></div>

2. 4. 課輔照片



3.